

PENERAPAN TERAPI MENULIS UNTUK MENURUNKAN AGRESI PADA REMAJA DENGAN LAMBAT BELAJAR

(Studi Kasus pada Seorang Remaja Putri yang Tinggal di Panti Asuhan)

Yurika Fauzia Wardhani¹

ABSTRACT

The teenager period is important in development of personality. Normally someone can easily adapt to the surrounding environment, but not for a teenager with special needs such as a slow learning teenager. A slow learning teenager frequently feels difficulty in adapting to the surrounding community, and the difficulty can be reflected as aggressive behaviors. A special treatment should be applied so that a teenager can adapt to the surrounding community. The treatment is specific for each type of disorder. The research aimed to assess the application of writing therapy to reduce aggressive manners on a slow learning teenager lived in an orphan's home. This was qualitative research with a case study. The subject of the research was a slowly learning girl studying at grade 2 Senior High School, living at an orphan's home with aggressive behaviors. Observation results on her showed that she regularly wrote a diary. Based on the results, writing therapy was decided to be applied in reducing the aggressive behaviors. Observation on the end session of therapy showed that the aggressiveness of the subject reduced and her capabilities to express her ideas and feelings in writing increased. The capabilities to shift her aggressive behaviors into writing activities expressing her ideas and feelings come to the conclusion that the therapy gave positive result. The expected final result in this research to reduce the aggressiveness of the subject has been achieved. Hence this therapy is recommended.

Key words: *teenager, aggressive, slow learning, orphan's home, writing therapy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang penting dalam rentang perkembangan, karena untuk pertama kali individu sungguh-sungguh sadar ada perubahan fisik dalam dirinya (Hurlock, 1994). Permulaan kematangan fisik pada umumnya terjadi pada usia 13–17 tahun dan dialami oleh seorang anak yang belum secara penuh mencapai masa dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan masa remaja sering disebut masa yang penuh dengan ketegangan. Selain itu, masa remaja juga merupakan periode krisis identitas, di mana remaja selalu berusaha menemukan keberadaan diri seutuhnya.

Pola perilaku serta sikap remaja dalam mencari identitas maupun dalam menjalani kehidupan dipengaruhi oleh reaksi lingkungan sekitar yang

mendasari timbulnya bermacam-macam bentuk emosi yang dialami oleh remaja. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak pada masa remaja awal adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati dan gembira. Sebagian remaja dalam bertingkah laku kurang mampu mengontrol dirinya (Mappiare, 1992). Kondisi semacam ini seringkali menyebabkan remaja mengalami kebimbangan, keraguan, kekeliruan dan ketegangan dalam menghadapi masalah-masalah yang dialaminya. Banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh remaja seringkali mengakibatkan remaja mengalami goncangan batin yang dapat berakibat buruk terhadap kehidupan mereka di masa depan. Agar remaja tidak larut ke dalam hal-hal yang berdampak negatif, maka remaja perlu melakukan penyesuaian diri terhadap permasalahan yang dihadapi juga terhadap lingkungan sekitarnya.

¹ Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, Jl. Indrapura 17, Surabaya 60176

Korespondensi: Yurika Fauzia Wardhani

Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan, Jl. Indrapura 17, Surabaya 60176

E-mail: ika_pinky@yahoo.com

Istilah penyesuaian diri menurut Gerungan (2004) mengacu pada seberapa jauh kepribadian individu berfungsi secara efisien di dalam masyarakat. Remaja yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah remaja yang merasa puas dengan dirinya. Agar dapat mempunyai penyesuaian diri yang baik, remaja juga membutuhkan kasih sayang dan perhatian orang tua dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Kebutuhan kasih sayang dan perhatian pada dasarnya merupakan kebutuhan yang menonjol pada remaja dan termasuk kebutuhan khas remaja.

Pemenuhan kebutuhan kasih sayang dapat diperoleh dari orang tua atau orang lain yang menurut individu berarti dalam hidupnya. Kenyataannya, tidak semua remaja mendapatkan kesempatan memperoleh kasih sayang dari orang tua, termasuk di dalamnya remaja yang mempunyai orang tua tidak lengkap dan remaja yang tidak mempunyai orang tua sama sekali serta tinggal di panti asuhan. Remaja yang tidak mendapatkan kesempatan memperoleh kasih sayang akan merasakan kekurangan kasih sayang dan dapat berakibat munculnya perilaku agresi. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Schaefer dan Millman (dalam Krahe, 2005) bahwa remaja bersikap agresif karena kebutuhan kasih sayang tidak diperoleh atau tidak terpenuhi.

Jika remaja pada umumnya mampu beradaptasi dengan lingkungannya, remaja dengan lambat belajar membutuhkan perhatian lebih dari lingkungannya. Mereka membutuhkan usaha yang lebih besar untuk mempelajari sesuatu jika dibanding dengan remaja pada umumnya. Remaja dengan lambat belajar membutuhkan perhatian dan kasih sayang yang lebih banyak dari orang tua, saudara, teman-teman dan lingkungannya. Mereka juga memerlukan lebih banyak stimulasi dari lingkungan yang diberikan secara berulang-ulang.

Remaja dengan lambat belajar yang tinggal di panti asuhan cenderung kurang mendapatkan kasih sayang, perhatian dan stimulasi dari lingkungan padahal kasih sayang, perhatian dan stimulasi dari lingkungan merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh mereka. Kurangnya perhatian dan kasih sayang serta stimulasi dari lingkungan, kekurangan yang ada dalam diri mereka (lambatnya mereka mempelajari sesuatu) juga merupakan salah satu faktor penyebab mereka mudah mengalami rasa frustrasi dan kecewa yang kemudian terekspresikan sebagai sikap agresi.

Berbagai perubahan baik fisik maupun mental yang terjadi selama masa remaja menyebabkan mereka yang mempunyai karakteristik lambat belajar mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi. Salah satu manifestasi yang kemungkinan muncul adalah perilaku agresi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol perilaku agresi, antara lain adalah dengan menggunakan terapi menulis.

Bertolak dari kenyataan tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana penerapan terapi menulis untuk menurunkan agresi pada remaja dengan lambat belajar". Sebagai tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji penerapan terapi menulis dalam menurunkan agresi pada remaja dengan lambat belajar.

METODE

Desain Intervensi yang Digunakan

Penelitian dilakukan di salah satu panti asuhan di Surabaya, terhadap salah seorang remaja putri yang berusia 17 tahun dengan lambat belajar yang tinggal di panti asuhan tersebut dan bersekolah di SMU kelas 2. Remaja putri ini memperlihatkan perilaku agresi dengan sering memukul anak yang lebih kecil yang juga tinggal di panti. Penelitian dilakukan bulan Juli-Oktober tahun 2005.

Teknik pengumpulan data adalah dengan pengamatan, wawancara dan tes psikologi. Hasil penelitian dianalisis secara kualitatif.

Observasi dan Pencatatan

Tujuan dilakukannya observasi dan pencatatan adalah untuk melihat efektifitas terapi yang telah diberikan. Observasi yang dilakukan di panti asuhan adalah melihat perilaku S di pagi, siang, sore dan malam hari. Observasi di sekolah dilakukan selama S berada di sekolah, baik ketika mengikuti pelajaran di dalam kelas maupun ketika waktu istirahat dan selama jam sekolah berlangsung. Evaluasi pada tahapan ini adalah dengan melihat laporan observasi, baik yang diberikan oleh teman-teman S, pengurus panti, guru, maupun laporan yang dimiliki peneliti.

Pemilihan Jenis Terapi

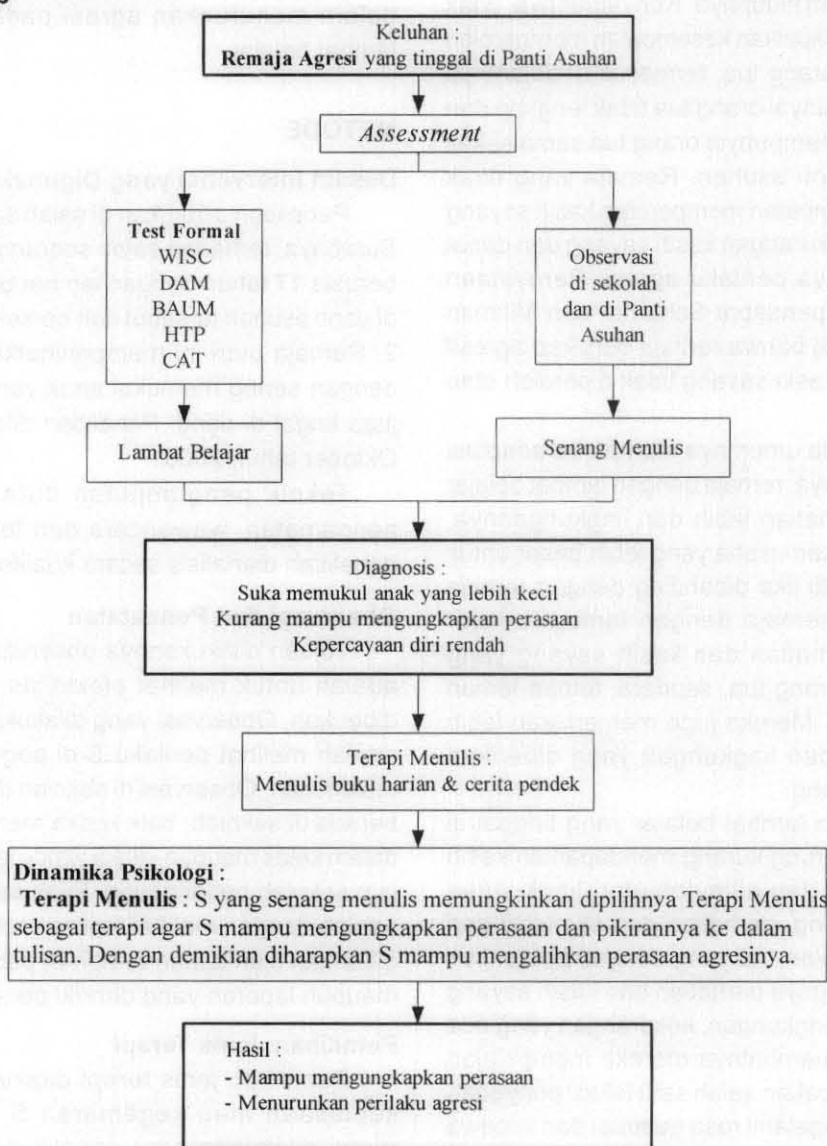
Pemilihan jenis terapi dilakukan berdasarkan kebiasaan atau kegemaran S. Pemilihan jenis terapi dilakukan agar peneliti dapat memberikan terapi yang tepat kepada S. Berdasarkan hasil

observasi pada saat *assessment* tampak bahwa S mempunyai kebiasaan untuk menulis buku harian (*diary*). Berdasarkan kebiasaan yang dilakukan oleh S, maka dipilih *Writing Therapy* yang dicetuskan oleh Pannebaker (1990) sebagai terapi untuk menyalurkan emosi S. Teknik terapinya, yaitu, S diminta untuk menulis sebuah buku harian dan selalu menuangkan perasaan dan emosinya dalam bentuk suatu tulisan. Evaluasi ketepatan pemilihan terapi dilakukan dengan memonitor dan melihat buku harian (*diary*), yang berisi tulisan-tulisan yang dibuat oleh S.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat ketepatan dan keberhasilan terapi yang dipilih. Dua kali dalam seminggu dilakukan pertemuan dengan S, di tempat yang nyaman bagi S. Tempat pertemuan dipilih dan ditentukan oleh S. Kemampuan S untuk mengungkapkan pikiran, perasaan serta emosi S ke dalam bentuk tulisan dan menurunnya agresi S merupakan tujuan utama dari terapi ini. Menurunnya agresi dipantau melalui laporan dan pencatatan yang dilakukan oleh teman-teman S dan pengurus

Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konseptual

panti. Pencatatan dilakukan setiap hari, sedangkan pelaporan dilakukan seminggu sekali, baik berupa narasi maupun pengisian *check list*.

Penelitian ini didasarkan pada keluhan pengurus panti tentang remaja yang sering melakukan tindakan agresi dipanti asuhan. Berdasarkan keluhan itu dilakukan *assessment* dengan menggunakan test formal (test Psikologi) dengan menggunakan Test WISC (Weshler Intelligent Scale for Children), DAM (Draw A Man), BAUM, HTP (Hause Tree Person), CAT (Children Aperseption Test). Selain itu juga dilakukan observasi di sekolah dan panti asuhan. Dari test formal didapatkan hasil bahwa subyek mempunyai IQ di bawah rata-rata anak seusianya dan tergolong lambat belajar, sedangkan hasil observasi menunjukkan bahwa S senang menulis dan selalu menulis buku harian setiap malam sebelum tidur.

Berdasar hasil tersebut, maka diagnosis bahwa S suka memukul anak kecil, kurang mampu mengungkapkan perasaan pada orang lain, dan mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan kebiasaan S, maka dipilihlah terapi menulis dengan cara menulis buku harian dan cerita pendek. Hasil yang ingin didapat dari penelitian ini adalah agar S mampu mengungkapkan perasaannya dan menurunkan agresi S.

HASIL

Identitas Subyek

Subyek adalah seorang remaja putri yang lahir di Kota Surabaya tanggal 4 Oktober 1989, tinggal di panti asuhan dan bersekolah di SMA kelas 2. S dititipkan di panti asuhan sejak umur 3 bulan oleh ibunya. S adalah anak di luar nikah. Ketika ayah kandung S ingin menikahi ibu S, keluarga ibu S tidak mau menerima ayah kandung S yang telah menghamili ibu S di luar nikah. S lahir tanpa ayah. Sewaktu S berumur \pm 2 bulan ada seorang laki-laki yang ingin menikahi ibu S, tetapi keluarga laki-laki tersebut tidak bisa menerima kehadiran S. Akhirnya ketika S berumur 3 bulan, terpaksa ibu S menitipkan S di panti asuhan.

Dinamika Kepribadian

S mempunyai taraf intelegensi yang di bawah rata-rata anak seusianya. Kepribadian S yang introvert dan kecemasan yang dimilikinya menghambatnya untuk berelasi dengan lingkungan. Selain itu rasa kurang percaya diri yang dimilikinya juga menyebabkan S

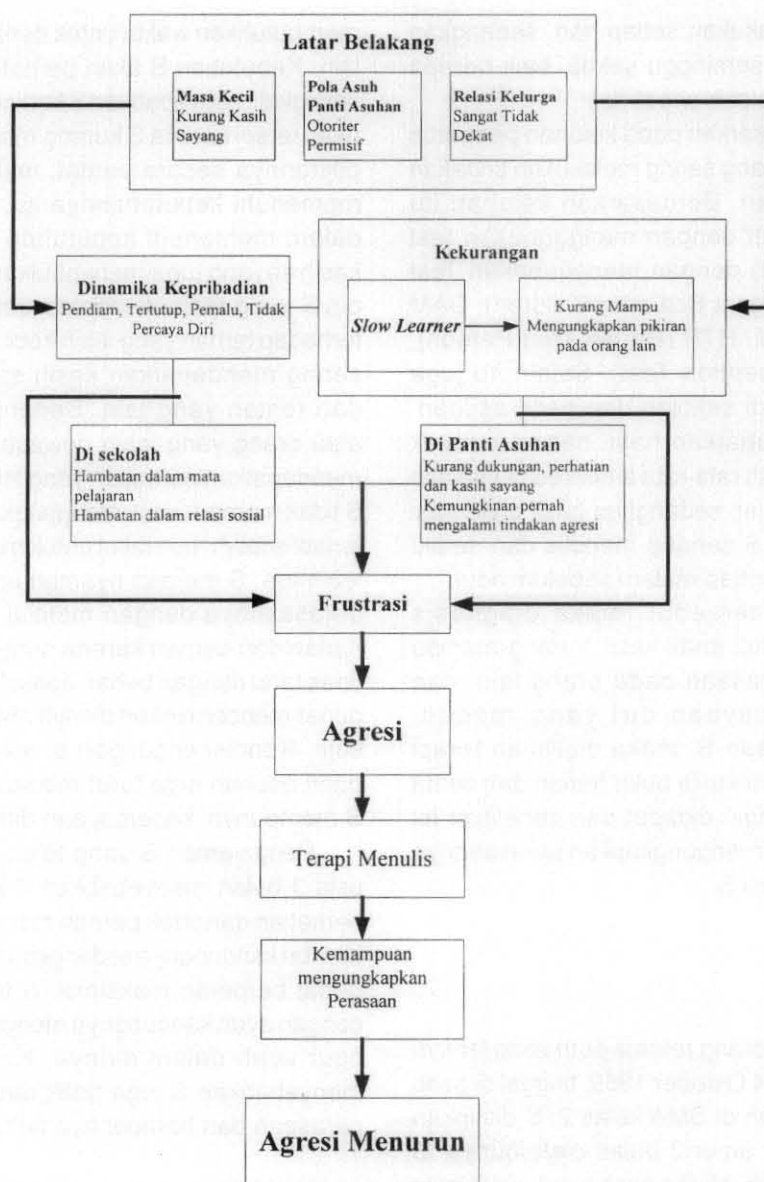
membutuhkan waktu untuk berinteraksi dengan orang lain. Kebutuhan S akan perhatian dan kasih sayang seringkali menyebabkan S bertindak kekanak-kanakan, akan tetapi karena S kurang mampu mengungkapkan pikirannya secara verbal, maka S kurang mampu memenuhi kebutuhannya itu. Ketidakmampuan S dalam memenuhi kebutuhan akan perhatian dan kasih sayang juga menimbulkan rasa frustrasi dalam diri S yang terimplementasi dalam perilaku agresi S terhadap teman yang lebih kecil yang oleh S dianggap sering mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari teman yang lain. Sedangkan dengan teman atau orang yang lebih dewasa, sebenarnya S ingin mendapatkan perhatian yang lebih akan tetapi karena S tidak mampu untuk mengungkapkannya, maka yang terjadi adalah rasa takut untuk menghadapi orang yang lebih tua. S merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaannya dengan melalui tulisan berupa buku harian dan cerpen karena dengan tulisan, orang lain tidak tahu dengan benar, apakah tulisannya itu benar-benar mencerminkan dirinya atau hanya khayalannya saja. Kondisi lingkungan di mana S tinggal yaitu di panti asuhan juga turut mempengaruhi S, sehingga S mempunyai kepercayaan diri yang rendah.

Pengalaman S yang telah tinggal di panti sejak usia 3 bulan menyebabkan S kurang mendapatkan perhatian dan tidak pernah memperoleh kasih sayang dari ibu kandungnya sedangkan figur pengganti kurang dapat berperan maksimal. S tidak pernah bertemu dengan ayah kandungnya menyebabkan S kehilangan figur ayah dalam dirinya. Kehilangan figur ayah menyebabkan S juga tidak dapat mengekspresikan perasaan dan harapannya terhadap figur ayah.

Dinamika Kasus dan Dinamika Hasil Penelitian

Mengacu pada hasil intervensi dan evaluasi hasil intervensi serta penjelasan kasus maka pada bagian ini akan dijelaskan secara rinci dinamika kasus dan dinamika hasil akhir penelitian.

S adalah anak di luar nikah. Sejak usia tiga bulan, S dimasukkan ke Panti Asuhan oleh ibunya karena akan menikah dengan lelaki lain yang keluarganya tidak menghendaki kehadiran S. Panti asuhan merupakan sebuah rumah kediaman yang besar, yang memberikan perawatan dan asuhan kepada sejumlah besar anak yang terlantar selama jangka waktu tertentu (Atik, 1994). Panti asuhan yang merupakan lembaga alternatif untuk menampung anak-anak yang tidak dapat atau tidak mempunyai kesempatan untuk



Gambar 2. Analisis Kasus

tinggal dalam keluarga mereka sendiri tentunya tidak dapat memberikan kasih sayang yang cukup pada semua anak asuhnya karena banyaknya anak yang membutuhkan perhatian dan kasih sayang, sedangkan jumlah pengurus yang lebih sedikit dibandingkan dengan anak asuhnya.

Seiring dengan berjalannya waktu, S kini telah tumbuh menjadi seorang remaja. Seperti remaja pada umumnya, S juga menunjukkan sifat-sifat transisi di mana S mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan remaja mengalami

masa yang penuh dengan ketegangan. Masalah lain yang harus dihadapi oleh remaja adalah dalam hal memenuhi tuntutan sosial dari masyarakat. Menurut Panuju (1999) remaja mempunyai kebutuhan yang dapat dibagi menjadi dua golongan besar yaitu kebutuhan fisik jasmaniah dan kebutuhan mental rohaniyah. Kebutuhan rohaniyah dibagi menjadi tujuh yaitu kebutuhan akan agama, kebutuhan kasih sayang dan kekeluargaan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan penyesuaian diri, kebutuhan akan kebebasan, kebutuhan akan pengendalian diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial.

Kebutuhan-kebutuhan remaja tersebut jika tidak terpenuhi dengan baik, akan menimbulkan suatu permasalahan yang berarti bagi remaja. Pengurus panti asuhan dipastikan dapat memenuhi kebutuhan anak-anak penghuni panti asuhan yang berupa pakaian, makanan dan tempat tinggal walaupun semuanya sangat sederhana dan sangat terbatas, akan tetapi bagaimana dengan kebutuhan mental rohaniyah. Panti asuhan tempat tinggal S adalah panti asuhan yang berlandaskan agama, yaitu Agama Islam, sudah barang tentu panti tersebut mampu memenuhi kebutuhan anak asuhnya dalam hal agama, karena norma-norma agama sangat ditekankan dalam kehidupan sehari-hari di asrama. Sebagai seorang remaja, S membutuhkan perhatian, dukungan serta kasih sayang dari orang tua dan lingkungannya, akan tetapi karena S tinggal di panti asuhan, maka kebutuhan S akan perhatian, dukungan dan kasih sayang kurang dapat terpenuhi dengan maksimal. S seringkali merasa terkekang dan kurang mendapat kebebasan yang diakibatkan karena peraturan-peraturan yang ditetapkan di panti asuhan, seperti tidak diijinkan menerima telepon, tidak diijinkan menonton TV selain hari minggu dan tidak diijinkan keluar dari panti tanpa ijin dari pengurus. Kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan penyesuaian diri dan kebutuhan akan pengendalian diri tidak tampak menonjol pada diri S.

Sebagai seorang remaja S mempunyai kekurangan/kelemahan dalam menangkap pelajaran atau sesuatu yang baru. Ada beberapa faktor yang menyebabkan S mengalami lemah belajar yaitu (1) Intelegensi, di mana taraf intelegensi S berada di bawah rata-rata anak seusianya, (2) Faktor emosi, S kurang mempunyai semangat dalam mengulang dan mempelajari sesuatu yang tidak dimengertinya, selain itu S juga malu untuk bertanya kepada orang yang lebih mengerti, (3) Faktor lingkungan turut mempengaruhi juga karena lingkungan kurang memberikan dukungan pada S untuk belajar. Selain itu, S juga mempunyai kepribadian yang pendiam, tertutup, pemalu dan tidak percaya diri. Kekurangan dalam kepribadian S menyebabkan S tidak mampu

untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Hambatan-hambatan tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan S baik di sekolah maupun di panti asuhan tempat S tinggal. Lingkungan pada masa awal S bersekolah yang tidak kondusif, di mana S sering diolok-olok sebagai anak yang tinggal di panti merupakan salah satu faktor yang menjadikan S tumbuh sebagai seorang remaja yang introvert dan pendiam. Di sekolah, karena sifat pemalu, relasi sosial antara S dengan guru dan teman juga mengalami hambatan. S yang mempunyai hambatan dalam menerima pelajaran, malu untuk bertanya baik pada guru maupun pada temannya. Sebagai remaja yang mempunyai kebutuhan untuk melakukan aktifitas kelompok (*peer group*) S juga mempunyai beberapa teman dekat yang dapat menerima S, akan tetapi S tetap menjadi seorang yang tidak pernah menjadi pusat perhatian.

S dengan kepribadian dan kekurangan yang dimiliki mempunyai kebutuhan kasih sayang, perhatian dan dukungan yang lebih dari lingkungan tempat tinggalnya. Tinggal di panti asuhan menyebabkan S tidak pernah merasakan mendapat kasih sayang yang cukup sehingga S kurang dapat memenuhi kebutuhannya itu. Adapula kemungkinan bahwa S pernah mengalami tindakan agresi dari teman atau orang yang lebih tua di panti. Akumulasi dari kondisi yang dialami S mengakibatkan S mengalami frustrasi. Perasaan frustrasi kemudian dapat pula memicu timbulnya agresi pada S seperti yang dikeluhkan pengurus panti. Agresi itu sendiri menurut Baron (1994, dalam Krahe, 2005) merupakan tindakan individu yang dilakukan dengan tujuan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Frustrasi artinya hambatan terhadap pencapaian tujuan, dengan demikian agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi. Pengurus panti mengeluh bahwa S sering marah-marah dan memukul temannya yang lebih kecil bila permintaannya tidak dipenuhi oleh temannya yang lebih kecil. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari sikap agresi S.

Tabel 1. Kegiatan Penelitian

Isi	Tahap 1 Pencatatan	Tahap 3 Pemilihan Jenis terapi	Tahap 4 Evaluasi	Tahap 5 Penguatan
Rancangan Intervensi	Peneliti dibantu oleh teman-teman S dan pengurus panti mencatat semua kegiatan, kebiasaan dan perilaku S.	Jenis terapi dipilih dengan teliti berdasarkan perilaku S yang menetap. Berdasarkan pencatatan yang dilakukan oleh S, teman-teman S, maka dipilih <i>writing therapy</i> dan terapi perilaku.	Evaluasi perilaku S dilakukan tiap 1 minggu sekali, kemudian intensitasnya dikurangi menjadi 2 minggu sekali, sebelum akhirnya S dilepas dan tidak dievaluasi lagi.	Penguatan diberikan berupa pujian dan pemberian pernak-pernik yang disukai S, seperti jepit rambut dan coklat.
Target Perilaku	Dibedakan mana perilaku yang menetap dan mana yang tidak menetap.	S diminta untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan, baik berupa buku harian maupun tulisan-tulisannya yang lain.	Perilaku yang dievaluasi adalah pembiasaan agar S selalu mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam bentuk tulisan.	Perilaku yang diberi penguatan adalah kemampuan S untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam bentuk tulisan.
Evaluasi	Dicari perilaku yang menetap yang dapat mendukung dan sejalan dengan terapi yang diberikan serta dapat diberi penguatan. Setelah dievaluasi, maka perilaku yang dipilih untuk dijadikan dasar untuk pemilihan terapi adalah kebiasaan S untuk menulis buku harian.	Evaluasi dilakukan dengan cara melihat keajegan S dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan setiap hari.	Melihat dan membaca tulisan-tulisan S. Apakah tulisan-tulisan tersebut telah merupakan ungkapan pikiran dan perasaan S.	Akan dievaluasi apakah penguatan yang diberikan akan berhasil menjadikan S mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya atau tidak dengan cara pengurangan intensitas pemberian penguatan.
Penguatan	-	Penguatan diberikan agar S selalu mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan. Penguatan yang diberikan berupa pujian dan sesekali berupa pernak-pernik kesukaan S, seperti jepit rambut dan coklat.	Penguatan yang diberikan intensitasnya dikurangi perlahan-lahan agar S tidak menjadi tergantung dengan penguatan sehingga tidak tercapai target perilaku yang diharapkan.	Penguatan dihentikan ketika telah tercapai perilaku yang diinginkan, yaitu pembiasaan pengungkapan pikiran dan perasaan S ke dalam tulisan.

Tabel 2. Evaluasi Intervensi

Tahap	Tujuan	Hasil	Evaluasi
Tahap 1. Pencatatan	Untuk mencari perilaku S yang menetap yang dapat dianggap sebagai kebiasaan S yang sesuai dan sejalan dengan terapi yang akan diberikan serta dapat diberi penguatan.	<ul style="list-style-type: none"> - S sering marah-marah dan memukul (agresi) teman yang lebih kecil jika mereka tidak menuruti perintah dan kemauan S. - S senang menulis dan selalu menulis di diary. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sikap agresi S dianggap sebagai sikap yang harus di terapi. - Kebiasaan S dalam menulis <i>diary</i> dan senangnya S menulis dijadikan pedoman dalam memilih terapi.
Tahap 2. Pemilihan jenis terapi	Agar S mendapatkan terapi yang tepat untuk menghilangkan perilaku agresi berdasarkan kebiasaan dan kelebihan S.	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasarkan kegemaran S untuk menulis dan kebiasaan S dalam menulis, maka dipilih Writing Therapy untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan S. Sedangkan untuk menguatkan kebiasaan S dalam mengungkapkan perasaannya melalui tulisan, meningkatkan kemampuan S dalam relasi sosial dan meningkatkan tanggung jawab S dalam melakukan tugas sehari-hari maka dipilih Terapi Perilaku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ke-2 terapi sama-sama bertujuan untuk menghilangkan perilaku agresi S. - <i>Writing Therapy</i> sangat efektif membantu S dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya. - S mampu mengungkapkan amarahnya ke dalam tulisan, tidak lagi dengan memukul teman panti yang lebih kecil. - Pemberian reward berupa pujian, semangat dan motivasi baik dari penulis maupun teman-teman dan guru S yang merupakan bagian dari Terapi Perilaku mampu merubah sikap S menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan terapi.
Tahap 3. Evaluasi	Untuk mengetahui efektifitas dari terapi yang telah diberikan dengan melihat perubahan sikap S.	<ul style="list-style-type: none"> - S telah mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya dalam <i>diary</i> setiap hari. - S tidak menunjukkan sikap agresi terhadap teman di asrama yang lebih kecil. - Kemampuan relasi sosial meningkat sesuai dengan tujuan terapi. - S mau melakukan tugas dan kewajibannya sehari-hari. 	<ul style="list-style-type: none"> - Berdasar evaluasi hasil terapi, maka <i>Writing Therapy</i> dan Terapi Perilaku dapat menurunkan tingkat agresi S dan meningkatkan kesadaran S untuk melaksanakan kewajibannya mengerjakan tugas rumah sehari-hari tanpa meminta bantuan dari teman.
Tahap 4. Penguatan	Untuk memelihara sikap dan perilaku S yang diinginkan.	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan pemberian reward pada sikap S yang diinginkan, maka sikap agresi S (sikap yang tidak diinginkan) tidak muncul. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reward memperkuat munculnya perilaku S yang diinginkan

Berdasarkan evaluasi hasil intervensi yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa perilaku yang diharapkan telah terjadi dan perilaku agresi S tidak muncul kembali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan yang mempunyai sikap agresi, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. S mempunyai kecenderungan agresi karena:
 - a. S tinggal di panti, maka kebutuhan S akan perhatian, dukungan dan kasih sayang tidak dapat terpenuhi dengan baik.
 - b. S mempunyai kepribadian yang introvert dan pemalu yang cenderung menilai rendah diri sendiri, tidak menyukai orang lain dan cenderung mencari kesalahan orang lain.
 - c. S adalah remaja dengan lambat belajar, sehingga S kurang mampu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya, selain itu S juga tinggal di panti asuhan, sehingga S kurang mendapatkan kasih sayang. Kondisi yang demikian menyebabkan S merasa frustrasi dan kemudian terungkap dengan sikap agresi S.
2. Terapi Menulis diberikan kepada S agar S mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya. Dengan S mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya diharapkan mampu mengurangi rasa frustrasi yang dialami oleh S sehingga mampu mengurangi perilaku agresi S.
3. Jenis kegiatan dalam terapi menulis adalah
 - a. Menulis buku harian (*diary*)
 - b. Menulis cerita pendek.

4. Hasil yang didapatkan setelah proses terapi adalah menurunnya perilaku agresi S karena S mampu mengalihkan keinginan agresinya ke dalam tulisan khususnya dengan cara menulis buku harian dan menulis cerita pendek.
5. Setelah proses terapi dinyatakan selesai, pengurus panti asuhan dan teman-teman S melaporkan perubahan sikap S. S tidak lagi menunjukkan perilaku agresi, dan mampu berelasi dengan teman-teman di sekolah.
6. Berdasarkan penjelasan dan hasil penelitian, maka terapi menulis dinyatakan efektif untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja dengan lambat belajar yang mempunyai kebiasaan menulis.

Saran

Belajar dari kasus S, maka siapapun dapat melakukan Terapi Menulis tetapi akan lebih baik bila digunakan pada individu yang sudah dapat menulis, menyukai menulis dan individu yang dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya ke dalam tulisan

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, Writing Therapy. http://www.wholehealthmd.com/refshelf/substances_view/1.1525.745.00.html, Diakses, Juli 2005
- Gerungan WA, 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock EB, 1994. *Psikologi Perkembangan*, edisi ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mappiare A, 1992. *Remaja*. Surabaya: Usaha Offset.
- Osman, Betty B, 2002. *Lemah Belajar dan ADHD*. Alih Bahasa: Nin Bakdi. Jakarta: Grasindo.